



reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

### Was sollten Sie vor der Spiroergometrie beachten?

- ▶ Sportkleidung und Laufschuhe anziehen
- ▶ evtl. das eigene Rad mitbringen bei Spiro auf dem Ergometer
- ▶ 2 Stunden vor der Untersuchung nichts essen
- ▶ Koffeinhaltige Getränke am Tag der Testung vermeiden
- ▶ 6 Stunden vorher bitte nicht rauchen
- ▶ 48 Stunden vorab kein hartes Training

Erkundigen Sie sich gerne auf unserer Internetseite über die Kosten der Spiroergometrie.

Wir bieten unterschiedliche Pakete an.

Für Gruppen und Vereine ab 5 Personen gewähren wir einen Preisnachlass von 25% auf den Spiroergometrie-Test.

Infos und Preise auf unserer Internetseite ▶



Zertifiziert nach:



### Standorte

Arthur-Dewitz-Straße 5 • 59065 Hamm  
Tel. 0 23 81/871 15-25

### Öffnungszeiten:

Mo.–Do. 06.45–20.30 Uhr • Fr. 06.45–19.30 Uhr  
und Termine nach Vereinbarung



Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

[www.reha-bad-hamm.de](http://www.reha-bad-hamm.de)



# Spiroergometrie

Leistungsdiagnostik

# Spiroergometrie

## Was ist eine Spiroergometrie?

Die Spiroergometrie ist eine Methode zur Messung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Durch das Messen von Sauerstoffaufnahme, Kohlendioxid-ausstoß und weiteren Parametern während einer gezielten körperlichen Belastung (z.B. auf dem Laufband oder Fahrradergometer) kann ein umfassendes Bild von der Fitness und der Belastbarkeit erstellt werden. Eine luftdicht angelegte Atemmaske erfasst permanent die Atmung und ermittelt die Konzentration des Sauerstoffs und des Kohlendioxids in der Atemluft.

Anhand dieser Parameter werden weitere Daten ermittelt, die für eine Trainingsgestaltung unabdingbar sind und über den Trainingserfolg entscheiden. Ihre persönliche anaerobe Schwelle wird ermittelt und ermöglicht es, das Training zu optimieren und auf Ihre individuellen Ziele auszurichten.

Obwohl die Spiroergometrie für Sportler besonders wertvoll ist, profitieren auch Nicht-Sportler oder Sportanfänger von dieser Diagnostik. In der reha bad hamm wird die Spiroergometrie für alle angeboten, die Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern wollen und einen Ist-Zustand der Fitness aufgezeigt bekommen möchten.



## Wie läuft eine Spiroergometrie in der reha bad hamm ab?

Gestartet wird mit einer Bioimpedanzanalyse (BIA), wobei mittels einer kurzen Messung die Körperzusammensetzung analysiert wird. Aussagen über Muskelmasse, Körperwasser, Fettmasse beziehungsweise fettfreie Masse und Zellqualität werden dadurch sichtbar. Die BIA ist in dem Kontext interessant zur Bestimmung der Muskelmassenverteilung und damit zur Anpassung des Trainingsplans.



## Nach der Bioimpedanzanalyse folgt die Spiroergometrie

Durch die Testung erhalten wir Informationen über Ihre maximale Sauerstoffaufnahmen, den Energiestoffwechsel, Ihre individuellen Pulsbereiche und vieles mehr.

Im Anschluss bekommen Sie je nach gebuchtem Paket ein ausführliches Analysegespräch und einen individuell zugeschnittenen und pulsgesteuerten Trainingsplan, mit dem Sie Ihr Training optimal steuern können.

Sie erhalten eine Auswertungsmappe mit den persönlichen Werten. Darin enthalten ist die individuelle anaerobe Schwelle, die maximale Sauerstoffaufnahme, die maximale Leistung, die ventilatorischen Schwellen und die Werte Ihrer Körperzusammensetzung mit passender Erläuterung.